



**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG HYPNOTERAPI UNTUK
MENGATASI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI DESA
SUKARAJA BARU**

SKRIPSI

Oleh

DINDA AGUSTIA

NIM. 152201139

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2021/2022**

HALAMAN PENGESAHAN

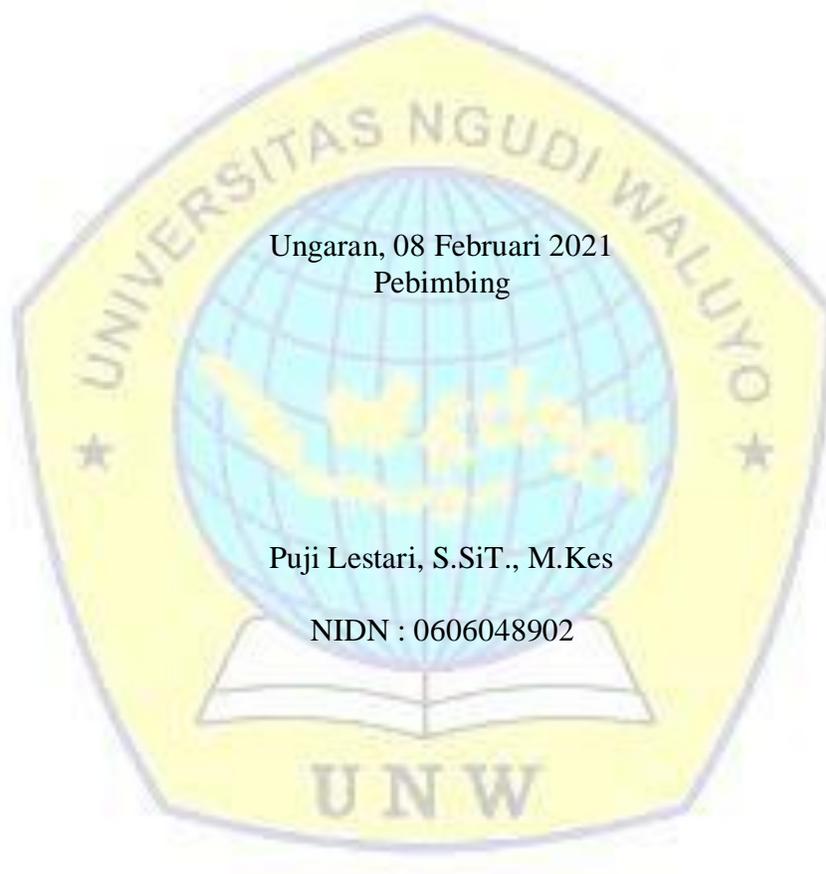
Artikel dengan judul “Gambaran Pengetahuan Tentang Hypnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja di Desa Sukaraja Baru” yang disusun oleh:

Nama : Dinda Agustia

Nim : 1522011539

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi: S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo



GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG HYPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI DESA SUKARAJA BARU

Dinda Agustia¹, Puji Lestari²

Program studi kebidanan program sarjana, Ungaran

Email : dindaagustia231@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian nyeri menstruasi pada remaja di Asia 74,5% pada remaja putri Hispanic prevensi dismenorea sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenorea. Permasalahan pada remaja putri di desa sukaraja baru masih banyak remaja mengalami nyeri pada saat menstruasi dan bagaimana cara hypnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang hypnoterapi mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian Jumlah populasi berjumlah 50 orang dan responden yang digunakan yaitu semua anggota populasi yang ada di Desa Sukaraja Baru pada 15 Desember 2021-05 Januari 2022. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling* dengan instrument pengmabilan data berupa kuesioner. Hasil penelitian ini diinterpretasikan sebagian besar pengetahuan remaja putri tentang manfaat hypnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di Desa Sukaraja Baru mayoritas tergolong baik pengetahuan yaitu sebesar 44 responden 88%, pengetahuan responden cukup sebesar 4 responden 8% dan dengan pengetahuan kurang 2 responden 4%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja putri di Desa Sukaraja Baru tentang hipnoterapi berpengetahuan baik sebesar 88%. Hasil penelitian ini biasa menjadi bahan masukan untuk remaja putri agar dapat menambah pengetahuan dan kesediaan melakukan hipnoterapi untuk mnegurangi nyeri menstruasi

Kata Kunci : pengetahuan, remaja putri, nyeri menstruasi, hipnoterapi

ABSTRACT

According to setyowati 2018 the incidence of menstrual pain in adolescents in Asia is 74.5% in Hispanic girls, the prevention of dysmenorrhea is 85%. Meanwhile, the incidence rate in Indonesia is 55%. Seeing these data, it can be interpreted that almost all women have experienced dysmenorrhea. The problem with young women in Sukaraja Baru village is that there are still many teenagers who experience pain during menstruation and how to use hypnotherapy to treat menstrual pain in Sukaraja Baru village. This type of research is quantitative descriptive with a cross sectional approach. The population in the study The total population was 50 people and the respondents used were all members of the population in Sukaraja Baru Village on December 15, 2021-January 5, 2022. The sampling technique used was Total Sampling with data collection instruments in the form of questionnaires. The results of this study were interpreted that most of the knowledge of young women about the benefits of hypnotherapy to overcome menstrual pain in Sukaraja Baru Village was classified as good knowledge, namely 44 respondents 88%, sufficient knowledge of 4 respondents 8% and with less knowledge 2 respondents 4%. The results of the study can be concluded that most of the young women in Sukaraja Baru Village about hypnotherapy have good knowledge of 88%. The results of this study are usually used as input for young women in order to increase their knowledge and willingness to do hypnotherapy to reduce menstrual pain.

Keywords: knowledge, adolescent girls, menstrual pain, hypnotherapy

Pendahuluan

Remaja adalah penduduk yang berusia antara 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia antara 10-18 tahun. Perubahan perkembangan biologis, ditandai dengan keremajaan secara biologis yaitu melainya haid (mentruasi). Gangguan yang sering terjadi saat menstruasi adalah nyeri Menstruasi. Nyeri menstruasi adalah nyeri sewaktu haid yang timbul berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai dengan diare, pusing dan kelemahan umum (Dewi,2012)

Menangani nyeri menstruasi, seorang remaja harus memiliki pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi. Salah satu pengobatan secara non farmakologi adalah dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah terapi yang sangat mudah dilakukan untuk mengatasi nyeri mentruasi. Hipnoterapi adalah metode penanam sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadara (Nugraha& Adisaputo, 2018). Bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengatasi asma, insomnia, anorexia, makan berlebihan, merokok gangguan kepribadian nyeri akut maupun kronis. Hipnoterapi bisa meredakan nyeri, melancarkan pernapasan dan mengatasi gangguan pencernaan. Budiman (2016).

Hipnoterapi merupakan sebuah cara yang dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Endorphin ialah neuropeptide yang dikeluarkan oleh tubuh pada saat rileks atau tenang, pada akhirnya dapat digunakan untuk mengatasi pengurangan rasa nyeri (ramadhan dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ratih kumalasari & Rani susanti (2021) tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) di Ma Shofa Marwa, berdasarkan hasil pengetahuan remaja di MA Shofa Marwa yaitu berisar 16-21 tahun yang masuk dalam kategori remaja akhir sebanyak 75%. Pengetahuan untuk mengatasi nyeri menstruasi sebanyak 50%. Distribusi frekuensi responden remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang hipnoterapi sebanyak 38,3%, di dapatkan hasil frekuensi responden Remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 76,7%, berdasarkan pengetahuan tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 61,7%.

Menurut hasil penelitian dari achamad setya roswendi (2015) tentang pengaruh hipnoterapi, mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 5,19 dengan standar deviasi 1,223. Setelah hipnoterapi rata-rata skala nyeri responden adalah 2,25 dengan standar deviasi 0,775. Terlihat nilai mean perbedaan antara skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah hipnoterapi adalah 2,938 dengan standar deviasi 1,237. Hasil dari uji statistic di dapatkan nilai $p=0,0001$ artinya terdapat perbedaan rata rata skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah hipnoterapi.

Berdasarkan penelitian oleh hemi dan achmad setya roswendi (2018) tentang Pengaruh Hipnoterapi terhadap dismenore primer pada remaja putri didapatkan hasil penurunan. Nilai median nyeri pada responden antara sebelum dan setelah diberikan hypnoterapi, Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan *pValue* 0,002, pengukuran sebelum dilakukan hypnoterapi Variabel Nyeri Median 3, SD 1,472 SE 0,408 dan setelah sesudah dilakukan hypnoterapi 0 SD 1,092, SE 0,303 *pValue* 0,002.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan nadya aprilya, dkk. (2018) tentang Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada siswi SMA, di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah dilakukan penelitian selama 2 hari, di hari pertama terjadi penurunan intensitas nyeri pada menstruasi yang mengalami nyeri berat dari 2 orang menjadi 0 orang, nyeri sedang dari 13 orang menjadi 0 orang, dan nyeri ringan dari 2 orang menjadi 0 orang. Di hari kedua, Setelah dilakukan pemberian hipnoterapi, responden remaja putri mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi skala ringan (100%). Pada hasil uji statistik, didapatkan *pvalue* (0,000). Ini menunjukkan manfaat dari pemberian hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri pada nyeri menstruasi (dismenorea) terbukti penelitian yang dilakukan berhasil menurunkan intensitas pada nyeri menstruasi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 10 September 2021 pada remaja desa sukaraja baru, hasil wawancara 10 Remaja mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, 80% remaja tidak mengetahui tentang pengertian hipnoterapi, manfaat hipnoterapi dan cara mengatasi nyeri menstruasi dengan hipnoterapi diperoleh. Sedangkan 20% lagi mengetahui pengertian mengenai hipnoterapi, 1 orang memberikan pengertian mengenai hipnoterapi merupakan terapi untuk membawa pikiran sadar dan 1 orang mengatakan hipnoterapi yaitu terapi untuk menenangkan pikiran, manfaat hipnoterapi 1 orang mengatakan mengatasi pengurangan stres, dan 1 orang mengatakan dapat

memberikan ketenangan dalam pikiran, serta 2 orang lainnya mengetahui manfaat dari hipnoterapi sebagai salah satu jalan alternatif dalam mengatasi nyeri menstruasi dan mengatakan mendapatkan sumber informasi dari sumber internet.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti lebih jauh mengenai Gambaran Pengetahuan tentang manfaat hypnoterapi mengatasi nyeri menstruasi.

Metode

Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian Jumlah populasi berjumlah 50 orang dan responden yang digunakan yaitu semua anggota populasi yang ada di Desa Sukaraja Baru pada 15 Desember 2021-05 Januari 2022. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Total Sampling* dengan instrument pengmabilan data berupa kuesioner

Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden remaja putri berdasarkan karakteristik umur

Usia	Pengetahuan Hipnoterapi						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f.	%
	f.	%	f.	%	f.	%		
Remaja pertengahan (13-15)	9	18%					9	18%
Remaja Akhir (16- 21)	35	85%	4	10%	2	5%	41	82%
Jumlah							50	100%

Karakteristik berdasarkan umur responden, hasil distribusi frekuensi responden dilihat dari karakteristik kebanyakan responden berumur 16-21 tahun yang terkategori ke dalam remaja akhir yaitu sebanyak 41 orang (82%) terdiri dari 16 tahun sebanyak 14 orang (28%), 17 tahun sebanyak 15 orang (30%), 18 tahun sebanyak 8 orang (16 %) dan 20 tahun sebanyak 4 orang (8%). Kemudian responden yang berumur 13-15 th sebanyak

10 orang (20%) yang terdiri dari 14 tahun sebanyak 4 orang (8%) dan 15 tahun sebanyak 5 orang (10%). Responden penelitian ini bersal dari Desa Sukaraja Baru.

Gambaran pengetahuan remaja di desa sukaraja baru tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden remaja putri berdasarkan pengertian

Pengertian	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	5	10
Cukup	9	18
Baik	36	72
Jumlah	50	100

Hasil distribusi frekuensi responden tentang pengetahuan remaja putri mengenai pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di Desa Sukaraja Baru mayoritas tergolong baik sebesar 36 responden (72%). Dalam penelitian ini terdapat. 9 responden (18%) dengan pengetahuan cukup, dan 5 responden (10%) dengan pengetahuan kurang.

b. Gambaran pengetahuan remaja di desa sukaraja baru tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden remaja putri berdasarkan manfaat

Pengertian	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	1	2
Cukup	13	26
Baik	36	72
Jumlah	50	100

Hasil distribusi frekuensi responden tentang manfaat hipnoterapi untuk nyeri menstruasi tergolong kategori baik dengan frekuensi sebanyak 72% responden.

Dalam penelitian ini terdapat 36 responden dalam kategori baik 36% dan 1 responden tergolong kategori kurang 2% dan 13 responden dalam kategori cukup 13%.

- c. Gambaran pengetahuan remaja di desa sukaraja baru tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden remaja putri berdasarkan tahapan

Pengertian	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	2	4
Cukup	3	6
Baik	45	90
Jumlah	50	100

Hasil distribusi frekuensi responden tentang tahapan hipnoterapi untuk nyeri menstruasi tergolong kategori baik dengan frekuensi sebanyak 41 responden (90%). Dalam penelitian ini terdapat 3 responden dalam kategori cukup (6%) dan 2 responden tergolong kategori baik (4 %).

- d. Pengetahuan remaja di Desa Sukaraja Baru tentang Hypnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi responden remaja putri berdasarkan pengetahuan hypnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja di desa sukaraja baru

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	2	4
Cukup	4	8
Baik	44	88
Total	50	100

Hasil distribusi frekuensi responden tentang tahapan hipnoterapi untuk nyeri menstruasi tergolong kategori baik dengan frekuensi sebanyak 44 responden 88%. Dalam penelitian ini terdapat 4 responden dalam kategori cukup 8% dan 2 responden tergolong kategori baik 4 %.

Dalam penelitian ini, dapat dikaitkan dengan informasi yang telah diterima responden sudah baik dan responden telah mengetahui informasi tentang mengatasi nyeri menstruasi.

Menurut penelitian Vida Wira Utami dan Meta Prastika (2015) tentang Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun 2014 mengatakan bahwa adanya sikap atau perilaku penguat yang berasal dari keluarga, teman, ataupun lingkungan untuk melakukan perilaku yang benar dalam hal pencegahan dismenore, sehingga remaja putri tersebut berpengalaman dalam hal pencegahan dismenorea dengan teknik relaksasi, alternatif pengobatan, ataupun dengan hipnoterapi.

Hal ini diperkuat dengan teori Wawan dan Dewi (2010) yang mengatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu faktor lingkungan, dimana seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang.

Menurut Notoatmodjo (2012) hal ini dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan yang memegang peranan penting dalam menentukan sikap karena pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang selanjutnya akan memberikan perspektif pada manusia dalam mempersiapkan kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap obyek tertentu. Adanya pengetahuan yang baik dan ditunjang dari berbagai macam faktor seperti pengetahuan, pendidikan, informasi dan pengalaman mempunyai dampak dalam menentukan sikap ibu terhadap anak mereka sehingga antara pengetahuan dan sikap akan saling berhubungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan hasil analisa data, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan yang kurang 2% yang dapat dilihat dari hasil jawaban.

Dalam penelitian ini, dapat disatukan dengan informasi yang sudah diterima oleh responden. Kurangnya pengetahuan dari siswa dikarenakan belum mendapatkan informasi mengenai nyeri menstruasi beserta cara penanganannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan dengan judul gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru, menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi berjumlah 50 orang dan responden yang digunakan yaitu semua anggota populasi yang ada di desa sukaraja baru. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu Total Sampling. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja putri di desa sukaraja baru tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sebagai berikut:

1. Gambaran pengetahuan remaja putri mengenai pengertian hipnoterapi dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi di desa sukaraja baru yaitu sebagian besar dari remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 72%
2. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 72%
3. Gambaran pengetahuan remaja putri mengenai tahapan dari hipnoterapi dalam mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja Baru yaitu sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik mengenai tahapan dalam hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sebanyak 90%
4. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru yaitu sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan yang baik tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 88%

Saran

1. Bagi tempat penelitian
Diharapkan dapat Memberikan informasi mengenai penganan nyeri menstruasi dengan menggunakan hipnoterapi.
2. Bagi Peneliti
Diharapkan selanjutnya dapat dijadikan sumber data untuk melakukan penelitian lebih lanjut terutama pada variabel yang lain
3. Bagi responden
Diharapkan para responden dapat mengetahui nyeri menstruasi dengan cara non farmakologi khususnya dengan hipnoterapi.
4. Bagi tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan mengenai hipnoterapi dalam mengatasi nyeri menstruasi.

5. Bagi Institusi

Diharapkan agar bergunan dapat dijadikan sumber informasi bahwa hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman. (2016). Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 135–148.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ratih kumalasari, Rini Susanti(2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Hipnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Di Ma Shofa Marwa.Ungaran:Jurnal Kesehatan
- Ramadhan, S., Wulandari, Y., & Rahmawati, I. (2015). pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri pre Juoperatif pada pasien fraktur ekstermitas bawah di rumah sakit ortopedi..
- Wawan, A. dan Dewi. (2011). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Nuha Medika